

デイケアプログラム

8:30～12:00

12:00～1:00

1:00～3:30

	午前		午後		
月曜日	<p>調理実習</p> <p>毎日の食生活に取り入れたい簡単レシピを参考に調理します。料理初心者の方、大歓迎。</p> <p>調理の練習になります。</p> <p>材料準備のため、予約制です</p>	SUN 体操		<p>カラオケ・リラクゼーション</p> <p>気分発散のカラオケとセルフマッサージやリラックス体操で気分を落ち着かせるリラクゼーションのどちらかを選択出来ます。</p>	腹式呼吸・合唱
火曜日	<p>塗り絵 紙すき 絵手紙</p> <p>ウォーキング</p> <p>塗り絵は右脳左脳がバランス良く刺激されます。紙すきでハガキを手作りし、絵手紙を書くのもお勧めです。</p> <p>運動不足解消のためのウォーキングを選択する事も可能です。</p>			<p>ゲーム・卓球</p> <p>オセロ トランプ 花札 将棋 人生ゲームなどの卓上のものから、体をうごかすボールドーツや風船バレーもあります。</p>	腹式呼吸・合唱
水曜日	<p>映画鑑賞／花プログラム</p> <p>塗り絵</p> <p>映画鑑賞と花プログラムを隔週で実施しています。映画を見た後は、感想を言い合う等会話も広がりますよ。</p> <p>塗り絵は、簡単なイラストから風景画などの大作まで準備しています。</p>	腹式呼吸・合唱	だべりんぐ・昼食	<p>卓球・パソコン体験</p> <p>スポーツが苦手でも、卓球だと実施していく中で確実に上達していきます。ラリーが続く楽しさを感じて運動できます。</p> <p>パソコンは、初心者の方向けプログラムです。インターネットやパソコンに触れてみたい方におすすめ。</p>	SUN 体操
金曜日	<p>健康関連のDVD 観賞・ウォーキング</p> <p>健康に関する知識を知り、皆で意見を出し合ったり、質問したりおしゃべりしています。</p> <p>日頃の運動不足を解消するためにウォーキングを選択する事も出来ます。</p>	SUN 体操		<p>SST(社会生活技能訓練)・陶芸</p> <p>よりよくコミュニケーションをするためのトレーニングです。</p> <p>陶芸は、形を形成する時に何度でもやり直しが出来るので、初心者でも気軽に実施出来ます。</p>	腹式呼吸・合唱
土曜日	<p>朗読会・なぞり書き</p> <p>皆で文章の朗読をして、文章を話題に会話する時間と文字を丁寧になぞる時間があります。読書が苦手な方でも短編なので楽しめますよ。</p>	SUN 体操		<p>フリープログラム</p> <p>デイケアプログラムの中で実施したいものを話し合っって実施しています。</p> <p>月末には、俳句教室を行っています。</p>	腹式呼吸・合唱